

**MANUAL BÁSICO PARA MANEJARSE DE
MANERA SEGURA EN
APPS DE CITAS
UNA GUÍA LGBTIAQ+**

ANTES DE EMPEZAR

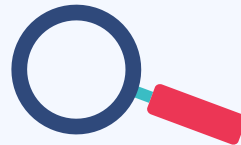
Es natural que, sin importar la edad, **puedas sentir curiosidad tanto por explorar tu sexualidad, como por buscar una conexión emocional.** No te sientas presionado a tomar decisiones rápidas. Reflexiona sobre lo que realmente quieres en este momento, ya sea amistad, una relación romántica, explorar sexualmente, o simplemente conocer gente nueva. Las apps pueden ser útiles para todo esto, pero es importante que **te sientas cómodo con lo que estás buscando.**

Si eres parte de la comunidad LGBTIAQ+ y todavía no te sientes completamente seguro de compartirlo abiertamente, ten cuidado con lo que publicas en tu perfil. **No es necesario revelar todo sobre ti de inmediato,** y muchas apps permiten anonimizar detalles que no quieras compartir desde el inicio.

Existen diferentes aplicaciones de citas orientadas a las **diversas identidades y orientaciones del espectro,** investiga acerca de qué aplicaciones pueden ser entornos seguros e inclusivos para conocer a gente afín a ti.



¿QUÉ BUSCO EN UNA APLICACIÓN DE CÍTAS?



Encuentros casuales: Si buscas algo sin compromiso, como una conexión momentánea o sexual, algunas apps están diseñadas para facilitar citas rápidas o casuales. Siempre de manera responsable y segura.



Relaciones serias: Si te interesa encontrar una pareja para una relación a largo plazo o estable, usa apps que se centren en la compatibilidad y el compromiso.



Amistades: Algunas personas no buscan una relación romántica, sino nuevas amistades o redes sociales dentro de la comunidad LGBTIAQ+.



Relaciones abiertas o poliamorosas: Si estás interesado en explorar relaciones no monógamas, elige apps que sean transparentes en cuanto a dinámicas abiertas y poliamorosas.

APPS BASADAS EN LA PROXIMIDAD

Las aplicaciones de citas basadas en la proximidad están diseñadas principalmente para hombres que buscan relaciones con otros hombres, especialmente la comunidad gay, bisexual, trans y queer (LGBTIAQ+). Estas utilizan el GPS de los dispositivos móviles para mostrar perfiles cercanos, facilitando la interacción y el contacto con personas en su zona.

Geolocalización:

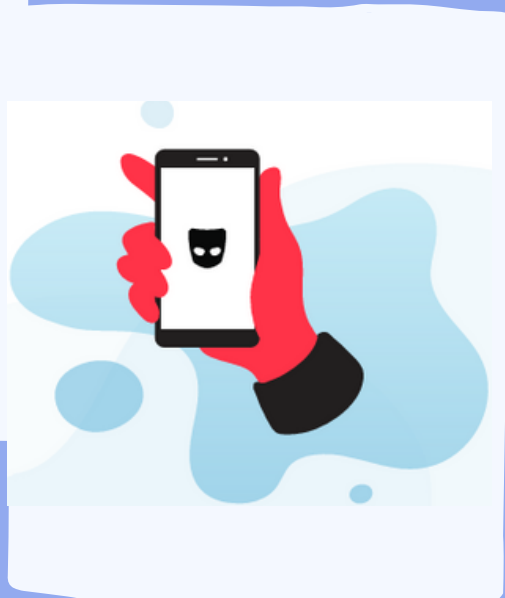
Estas apps utilizan la ubicación en tiempo real para mostrar perfiles de personas cercanas, lo que facilita encuentros o conexiones rápidas.

Perfiles básicos:

Los perfiles son simples, suelen incluir fotos (o no), una breve descripción, edad, altura, peso, y orientación sexual, aunque los usuarios no están obligados a proporcionar todos los detalles.

Mensajería instantánea:

Los usuarios pueden enviar mensajes, fotos, y compartir su ubicación. También hay opciones de enviar imágenes o videos privados.



¡CUIDATE!

Privacidad comprometida: Al mostrar tu ubicación en tiempo real, alguien con malas intenciones podría rastrear tu ubicación exacta.

Perfiles falsos y catfishing: Es común encontrar perfiles falsos que buscan engañar a otros, lo que puede generar fraudes o situaciones emocionales peligrosas.

Ciberacoso y contenido inapropiado: Estas plataformas facilitan el acoso, el bullying y el envío de fotos explícitas o mensajes sexuales sin previo aviso, lo que puede resultar invasivo y dañino.

Exposición de información privada: Compartir detalles personales como fotos o nombres reales puede hacerte vulnerable a explotación o fraude.

Riesgo de hackeo: Las fallas en la seguridad han permitido filtraciones de datos personales en el pasado, exponiendo información sensible.

Cosificación: Algunas personas sienten que son reducidas a sus características físicas o sexuales, lo que afecta la experiencia emocional.

Encuentros peligrosos: Al facilitar citas rápidas con desconocidos, estas apps pueden llevar a situaciones inseguras si no se toman precauciones, como reunirse en lugares públicos.

Posibilidad de delitos: Se han reportado casos de robos, asaltos y agresiones físicas durante citas pactadas a través de estas aplicaciones.

POR OTRO LADO: APPS TIPO "MATCH"

Un match se produce cuando dos personas se han gustado mutuamente al ver sus perfiles, lo que abre la posibilidad de que ambas consientan y decidan comenzar a chatear para conocerse.

Creación de perfiles detallados:

En apps de tipo "match", los usuarios crean perfiles más completos, describiendo su personalidad, intereses y lo que buscan en una pareja, a diferencia de las apps centradas en apariencia o ubicación.

Algoritmos de compatibilidad:

Estas plataformas usan algoritmos basados en cuestionarios para emparejar a personas con afinidades y valores compartidos, priorizando la compatibilidad más que la proximidad geográfica.

Interacciones más lentas:

Fomentan una comunicación pausada y reflexiva, para que los usuarios se conozcan mejor antes de tomar decisiones sobre encuentros presenciales.

Filtros de búsqueda avanzados:

Ofrecen filtros específicos como religión, educación o edad, orientadas a las conexiones hacia relaciones más serias.

Las apps de citas tipo "match" se diferencian significativamente en su enfoque y funcionamiento. Mientras las anteriores están orientadas hacia encuentros rápidos y casuales, estas apps buscan fomentar relaciones más serias y a largo plazo.



¡CUIDATE!

Falta de espontaneidad:

El proceso es más lento y formal, lo que puede restar emoción a las interacciones.

Perfilación excesiva:

Requieren mucha información, lo que puede hacer que las conexiones se sientan forzadas o menos naturales.

Presión para relaciones serias:

Al estar enfocadas en relaciones a largo plazo, pueden generar presión en quienes buscan algo más casual.

Perfiles falsos o inactivos:

A pesar de las verificaciones, existen perfiles falsos o inactivos, lo que puede ser frustrante.

Fatiga emocional:

Completar perfiles extensos y participar en largas conversaciones puede ser agotador, especialmente sin una conexión real.

Expectativas poco realistas:

Las promesas de compatibilidad pueden llevar a decepción si las citas no cumplen las expectativas.

Acceso a datos personales:

Al compartir más información, hay mayor riesgo de que los datos sean mal gestionados o expuestos.

TIPS PARA TU SEGURIDAD DIGITAL

1

Elige una app que se ajuste a lo que buscas y aprende cómo funciona. Familiarízate con sus medidas de seguridad, políticas de privacidad, recaudación de datos y riesgos. Esto te ayudará a usarla con mayor confianza y detectar posibles señales de alerta.

2

Protege tu Ubicación.

Evita compartir fotos o usar funciones que revelen tu ubicación exacta, como la fachada de tu casa o lugares de trabajo. Ajusta la configuración de la app para no mostrar tu ubicación en tiempo real. Opta por imágenes en lugares neutrales.

3

Controla las conexiones externas

Evita sincronizar la app de citas con tu cuenta de redes sociales o correo principal, ya que esto puede facilitar la recopilación de información personal. Recuerda no abrir enlaces o archivos enviados por personas desconocidas.

4

Usa el chat de la app hasta sentirte seguro

No apresures la transición a otras plataformas de mensajería. Mantenerse en el chat de la app ofrece más seguridad y herramientas para denunciar o bloquear usuarios sospechosos. No te sientas presionado a compartir tu número de teléfono o WhatsApp demasiado pronto.

5

Cuestiona si tu match te pide datos personales de manera inmediata.

Desconfía de quienes te pidan información privada, como tu número de teléfono, dirección o detalles bancarios, al inicio de la conversación. Esto es una señal de alerta y puede indicar que la persona tiene malas intenciones, como estafarte o acosarte.

6

Revisa perfiles sospechosos.

Si un perfil parece demasiado perfecto o incompleto, investiga. Busca las fotos en Google para detectar imágenes robadas. Si notas comportamientos extraños o incómodos, repórtalo de inmediato: perfiles fraudulentos, personas que envíen enlaces a sitios comerciales o pornográficos con menores, acoso, amenazas o mensajes ofensivos.



GESTIÓN DE CONTENIDO ÍNTIMO

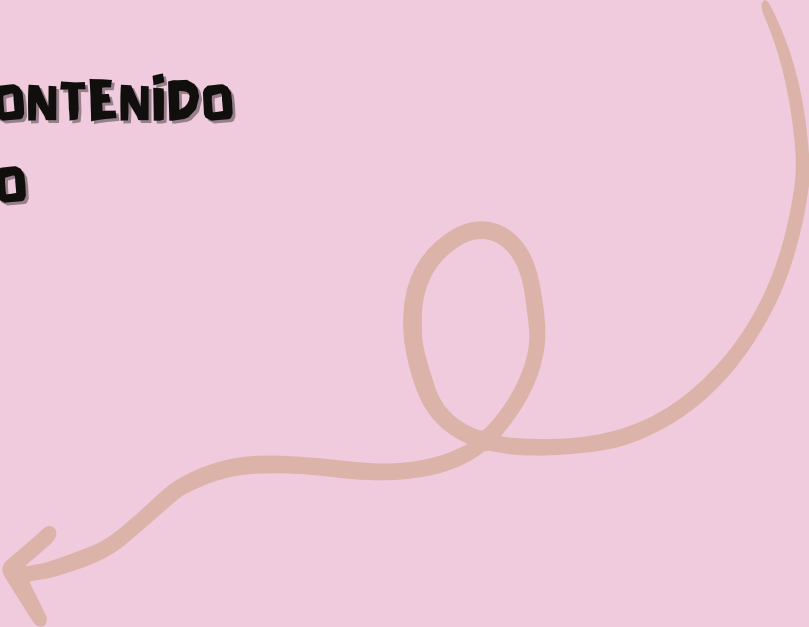
Compartir contenido íntimo, o los llamados “nudes,” en plataformas digitales, conlleva riesgos importantes, por lo que es fundamental tomar precauciones para proteger tu privacidad y seguridad. En esta sección, te ofrecemos recomendaciones para gestionar de manera segura cualquier tipo de material sensible que compartas en línea, ya sea en aplicaciones de citas, redes sociales o mensajería privada.

TEN EN CUENTA...

Piensa antes de enviar: Evalúa los riesgos antes de compartir fotos o videos íntimos. **Una vez que el contenido está en línea, es difícil controlarlo.**

Usa plataformas seguras:

Si decides compartir, utiliza plataformas con cifrado de extremo a extremo **que protejan la privacidad de tus conversaciones y archivos**, como Signal o Telegram.



Evita mostrar tu rostro o detalles identificables:

Si compartes fotos, **evita mostrar características que puedan identificarte fácilmente**, como tu rostro, tatuajes o el entorno de tu hogar.

Activa la autodestrucción de mensajes:

Muchas apps permiten que los mensajes y fotos se autodestruyan después de ser vistos, **lo que reduce el riesgo de que se guarden sin tu permiso.**

Guarda el contenido de forma segura:

Si decides conservar este tipo de material, **almacénalo en dispositivos protegidos por contraseñas fuertes** y, preferiblemente, en carpetas cifradas.

Nunca compartas bajo presión:

Si alguien te insiste para enviar contenido íntimo, **cuestiona sus intenciones.** Nadie debería forzarte a compartir algo que no desees.

¿CÓMO ASEGURAR NUESTRA SEGURIDAD EN LA CÍTA?

1

Sé prudente con nuevas relaciones

Tómate el tiempo para conocer a la otra persona antes de compartir información sensible o acordar un encuentro. **Verifica su identidad** buscando fotos y detalles en línea.

2

Chatea con continuidad antes de quedar

No te apresures a tener una cita sin haber mantenido una conversación constante y honesta con la otra persona. Desconfía de quienes se comporten de manera excesivamente afectuosa o que presenten comportamientos LGBTIAQ+fóbicos.

3

Informa a alguien de confianza y comparte tu ubicación

Antes de la cita, **comparte los detalles** (lugar, hora, nombre) y usa apps para enviar tu ubicación en tiempo real a una **persona de confianza**, manteniéndote en contacto durante el encuentro.

4

Transporte propio

Siempre que puedas, utiliza **tu propio medio de transporte** para la cita, ya sea coche, bicicleta o patinete. Esto te dará autonomía para marcharte cuando quieras

Lugar público y concurrido

Reúnete en lugares **públicos** y con tránsito de **personas**, como cafeterías o centros comerciales. Evita zonas despobladas o quedadas en casa en las primeras citas.

5

Mantén el control de la situación:

En cualquier encuentro, asegúrate de estar siempre al tanto de tu entorno y de lo que está ocurriendo. Escucha tus instintos y no temas detener una situación si te sientes incómodo o presionado. **Respetar tus límites** y **asegúrate de que también los respeten**.

Precauciones con bebidas y sustancias:

Elige siempre bebidas en botella de cristal, ábrelas tú o asegúrate de que las abran frente a ti y sin manipularlas. Evita bebidas preparadas. **No consumas drogas o sustancias desconocidas**, ya que pueden ponerte en una **situación vulnerable**, disminuyendo tu capacidad de reacción ante abusos o agresiones.

6



7

Cuida tu salud sexual:

Aunque tomes la PREP o seas indetectable en relación al VIH, lleva siempre contigo condones y lubricante para **prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS)** como la sífilis, gonorrea o clamidia.

8

Evalúa y denuncia si es necesario:

Si tienes una experiencia negativa que te genere miedo, ansiedad o trauma, es normal que afecte tu capacidad de reaccionar y tomar decisiones racionales. **Tómate tu tiempo**, no te precipites en hacerlo público en las redes. **Evalúa lo sucedido con calma** y, si lo consideras necesario, denuncia tanto en la aplicación como fuera de ella para protegerte y evitar que esa persona dañe a otros. Tu bienestar y seguridad son lo más importante.

¿QUÉ RIESGOS CONLLEVAN LAS APLICACIONES DE CITAS?



Búsqueda constante de validación:
La necesidad de "matches" y "likes" puede llevar a la dependencia emocional y a una baja autoestima.

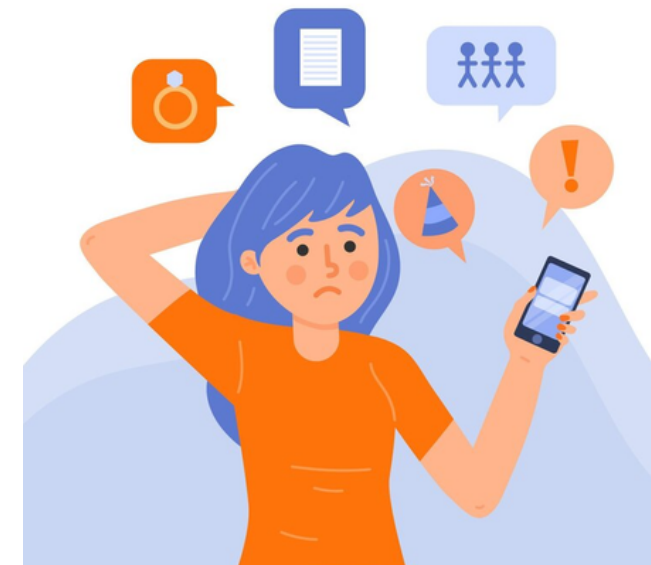
Adicción a las apps:
El diseño atractivo puede generar una dependencia, afectando la productividad y el bienestar emocional.

Deshumanización de los usuarios:
Deslizar perfiles de manera superficial reduce a las personas a meros objetos de deseo, fomentando la cultura de valoración basada solo en la apariencia.

Falsa sensación de conexión:
Las interacciones superficiales pueden aumentar la sensación de soledad, ya que las conexiones digitales no siempre son significativas.

Normalización del abuso:
El anonimato permite conductas abusivas, como el acoso y el ciberbullying, creando entornos tóxicos.

Dificultad para establecer relaciones duraderas:
En las apps de citas, la abundancia de opciones puede hacer que las personas no se comprometan, pensando que siempre habrá alguien mejor. Esto genera inseguridad y dificulta profundizar en una relación.



RECUERDA QUE...

Es recomendable **establecer un límite de tiempo diario** para usar la app, evitando su uso excesivo. **Valora las conexiones reales** sobre la cantidad de "matches" y desliza con criterio, tomándote el tiempo para leer los perfiles en lugar de hacerlo de forma automática. Crea un **perfil auténtico** para atraer a personas con intereses afines y desactiva las notificaciones para reducir la ansiedad de revisar constantemente. Recuerda que tu valor **no depende de la validación externa** y trabaja en tu autoestima independientemente de las aplicaciones. No te olvides de mantener una actitud crítica con las conexiones y mantén expectativas realistas, consultando a amigos **si te sientes inseguro respecto a un match**.





Consulta a una asociación
LGBTIAQ+ cercana,
al Observatorio Vasco LGBTIAQ+
(tel. 681 870 433)

o

Llama por teléfono al número
gratuito 028 Servicio Arcoiris para
pedir asesoramiento u orientación.

Es gratuito y confidencial, te
atiende las 24 horas del día, en
castellano, euskara, catalán,
gallego, inglés o francés.

Behatokia

Euskal LGBTIAQ+ Behatokia
Observatorio Vasco LGBTIAQ+

Euskal LGBTIAQ+ Behatokia (Observatorio Vasco LGBTIAQ+) es una federación de asociaciones que trabaja en la prevención y denuncia de delitos, discursos de odio y cualquier manifestación de violencia o discriminación basada en las características sexuales, identidad y expresión de género, u orientación afectivo-sexual, sean estas reales o percibidas, incluidas aquellas que afecten a familiares o personas allegadas, promoviendo al mismo tiempo la igualdad real y efectiva de los derechos de todas las personas LGBTIAQ+

Para saber más, visita nuestra página web o síguenos en nuestras redes sociales:



Euskal LGBTIAQ+ Behatokia
Observatorio Vasco LGBTIAQ+

euskalgtbi.behatokia@gmail.com

